

11月 予定献立



令和2年度 名取あけぼの保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から

守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
2	月		ご飯	赤魚の五目あんかけ 白菜のすまし汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	赤魚 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ごま 食パン	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ 白菜 ねぎ わかめ パナナ
3	火			文化の日				
4	水		ご飯	豆まめキーマカレー 糸こんにゃくサラダ オレンジ (ヨーグルト)	すいとん汁 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 小麦粉	グリーンピース 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく キャベツ えのき オレンジ 大根 ごぼう ねぎ
5	木		ご飯	中華風チキン ひじきの五目煮 はるさめスープ 柿	麺ラスク 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ ごま 麩 パター	玉ねぎ 生薑 にんにく 切干 大根 ひじき 人参 わかめ しいたけ コーン 柿
6	金		ご飯	鮭の煮つけ 小松菜のおかか和え さつま汁 りんご (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	鮭 かつお節 豆腐 飲むヨーグルト	米 砂糖 さつま芋	ねぎ 小松菜 大根 人参 ねぎ わかめ りんご
7	土		ご飯	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ わかめスープ パナナ	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	マヨネーズ ごま 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり わかめ パナナ
9	月		ご飯	マーボーなす丼 はるさめサラダ オレンジ	やきいも 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 はるさめ 砂糖 さつま芋	生薑 にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり オレンジ
10	火		ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 食パン パター	ごぼう 人参 れんこん 糸こんにゃく ねぎ りんご
11	水			*縦生会* 焼きそば フライドポテト ほうれん草の中草スープ 飲むヨーグルト (以上児) パナナ (未満児)	秋の笑ご飯 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	焼きそば 油 フライドポテト 油 米 粟 砂糖	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ えのき しめじ れんこん
12	木		ご飯	たらのかき揚げ 里芋と白菜のおつゆ みかん (牛乳)	ヨーグルト (せんべい)	たら 高野豆腐 ヨーグルト	米 小麦粉 油 里芋	人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ みかん
13	金		ご飯	鶏肉の味噌漬焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁 柿	クリームパン 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも クリームパン	人参 ひじき きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ 柿
14	土		ご飯	肉じゃが ほうれん草海苔和え オレンジ	菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 もやし 海苔 オレンジ
16	月		うどん	鶏肉の五目うどん 赤魚の香り焼き ほうれん草ソテー りんご	わかめご飯 チーズ 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 赤魚 しらす チーズ 牛乳	うどん 油	大根 人参 糸こんにゃく にんにく ほうれん草 コーン りんご 小松菜
17	火		ご飯	チキンカレー れんこんサラダ オレンジ	手作りクッキー 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ ごま 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース れんこん ひじき もやし きゅうり オレンジ
18	水		ご飯	豚肉の生姜みそ炒め はるさめスープ 柿	たこ焼き風ポテト 牛乳	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 はるさめ ごま マッシュポテト 揚げ玉	玉ねぎ ビーマン 人参 生薑 チンゲン菜 柿 キャベツ ねぎ
19	木		ご飯	カレイの照り焼き 大豆とひじきの煮物 里芋のみそ汁 グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	カレイ 大豆 油揚げ 牛乳	米 砂糖 里芋 スティックパン	人参 ひじき いんげん 玉ねぎ 小松菜 グレープフルーツ
20	金		ご飯	油麩丼 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	卵 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ 砂糖	玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ オレンジ
21	土		ご飯	鶏肉のカレー炒め ツナポテトサラダ りんご (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	鶏肉 ツナ 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ プロッコリー コーン りんご
23	月			勤労感謝の日 和食の日				
24	火		ご飯	鮭のごま風味焼き 切干大根のサラダ じゃがいものみそ汁 パナナ (牛乳)	ヨーグルト (せんべい)	鮭 ツナ 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも ホイップクリーム	切干大根 きゅうり 人参 キャベツ ねぎ パナナ
25	水		ご飯	肉豆腐 かきたまスープ オレンジ	☆いもきんとん 牛乳 3歳以上児クッキング	豚肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 はるさめ ごま 油 さつま芋	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく ねぎ 生薑 わかめ オレンジ
26	木		うどん	わかめうどん カレイの生姜焼き 小松菜のごまだれ和え りんご	五平もち 牛乳	カレイ 鶏肉 牛乳	うどん 揚げ玉 ごま 油 米もち米 砂糖	わかめ ねぎ 生薑 小松菜 人参 きゅうり りんご
27	金		ご飯	鶏肉の鷹揚げ ひき昆布の煮物 仙台風手煮 ヨーグルト	コーンパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 里芋	生薑 昆布 人参 いんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
28	土		ご飯	豆腐の中華煮 マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	豚肉 豆腐 ハム 飲むヨーグルト	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	にんにく 人参 白菜 しいたけ チンゲン菜 きゅうり コーン オレンジ
30	月		ご飯	じゃがいも入り卵焼き ほうれん草ソテー 油揚げの味噌汁 パナナ	マカロニクチャップ 牛乳	卵 チーズ 油揚げ ベーコン 牛乳	じゃがいも パター 油 マカロニ 砂糖	ビーマン パプリカ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ もやし わかめ 人参 パナナ

※ () になっている献立は、以上児さんのみとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	11月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標		490	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量		504	19.1	14.6	1.4
3歳以上児目標		620	20.2~31.0	13.8~20.7	1.8
予定献立栄養量		620	24.5	19.3	1.6



給食だより



11月15日は 七五三



昔、医療が発達していなかった時代では幼い子が元気に育つことがむずかしいことも多く、『7歳までは神の子』と言われていました。子供の健やかな成長をお祈りするのための行事として七五三の儀式がおこなわれていたのです。

|| 男の子は3歳と5歳・女の子は3歳と7歳で、これまでの成長をお祝いし、これからの健康を祈願します。
 || 数え年、満年齢どちらでお祝いしても良いそうです。
 || お参りも11月15日にこだわらず、家族の都合がよい週末に神社に行く家庭が増えているそうです。

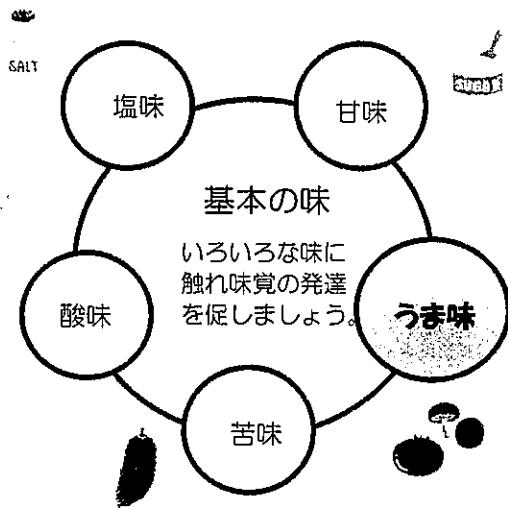


11月24日「和食の日」～いい にほんしょく～

日本の秋は実りの季節です。自然に感謝し来年の五穀豊穡を祈る祭りなどが各地で盛んになる季節でもあります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日が、いい日本食「和食」の日と定められました。

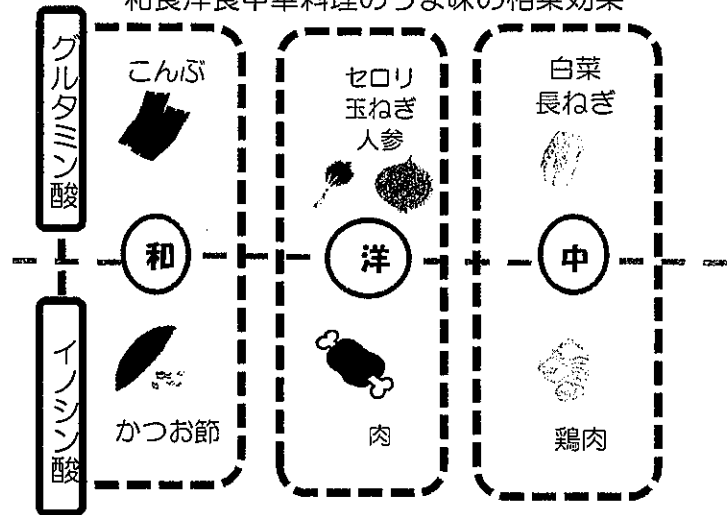
(一般社団法人和食文化国民会議)

日本食に欠かせない 「うま味」
 うま味は5つの基本の味の一つです



『UMAMI』は、今や世界共通言語
 世界のシェフも注目

和食洋食中華料理のうま味の相乗効果



郷土料理 油麩丼

宮城県北部 登米市発祥



《材料 4人分》

- 油麩 (1センチスライス) 16切れ
- 玉ねぎ (スライス) 1個
- グリーンピース 少々
- 卵 4個
- ご飯 適量
- だし汁 320ml
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ4
- しょう油 大さじ4

《作り方》

1. フライパンに煮汁を入れ、火にかけ玉ねぎ、油麩を入れ煮込む。
2. 油麩は裏表を返し煮汁をしみこませる。
3. 一煮立ちしたら、溶き卵を加え、グリーンピースをちらし、卵に火が通ったら火を止める。
4. 器に盛ったご飯の上のせればでき上がり。お好みで紅しょうがや刻みのりを添える。

